



Zmierz swój rozstaw źrenic

1. **Wydrukuj** tę stronę (nie zmieniaj rozmiaru, ani nie zwiężaj strony w ustawieniach drukarki)
2. **Sprawdź**, czy linijka w rzeczywistym rozmiarze, porównując ją do dowolnej linijki, którą posiadasz
3. **Wytnij** linijkę wzdłuż wskazanej linii i zegnij w pół
4. **Zmierz** swój rozstaw źrenic
 - Umieść przeznaczoną do tego część linijki na nasadzie nosa
 - Stań naprzeciw lustra i popatrz prosto przed siebie; możesz też poprosić inną osobę o pomoc
 - Zapisz wartości rozstawu źrenic, które pokrywają się ze środkami twoich źrenic - wskazania prawe (R) i lewe (L) przedstawiają prawe i lewe oko z twojej perspektywy
5. **Wpisz** swój pomiar rozstawu źrenic na stronie recepty eyerim.pl